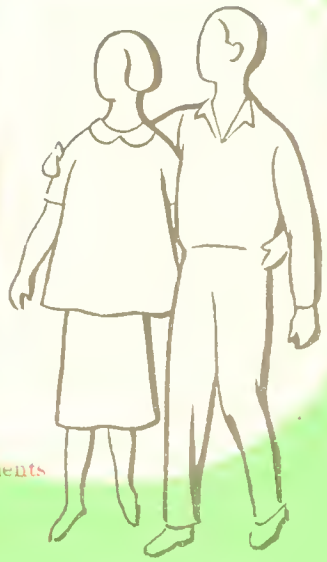
FS
3.209:
391/spanish

mientras su bebe esta en camino



Boston Public Library
Superintendent of Documents
MAY 1 [illegible] 1973
DEPOSITORY

DEPARTAMENTO DE SALUD, EDUCACION,
Y PREVISION SOCIAL DE LOS EE. UU.
Administración de la Seguridad Social
Oficina del Niño

U.S. DEPARTMENT OF
HEALTH, EDUCATION, AND WELFARE
Social Security Administration
Children's Bureau

ESTE librito, relacionado con el cuidado de la madre encinta, es para leerse detenidamente y cubre los puntos más importantes de su cuidado.

Katherine B. Oettinger

Katherine B. Oettinger
Jefe, Oficina del Niño

*

La mayoría de las mujeres se sienten bien durante el embarazo y el parto. Casi todos los niños nacen bien y son saludables, pero de vez en cuando se presentan molestias para la mujer encinta.

Un buen cuidado médico desde los comienzos del embarazo puede evitar o controlar estas molestias.

De manera que tan pronto usted crea que está encinta no tarde en ir a ver a su médico y en visitar la clínica para embarazadas.

EL NACIMIENTO DE UN NIÑO ES NORMAL

Ya sea éste su primer o segundo embarazo, o si usted ya ha tenido otros partos, todavía es importante y necesario que usted visite a su doctor o clínica lo más pronto que sea posible.

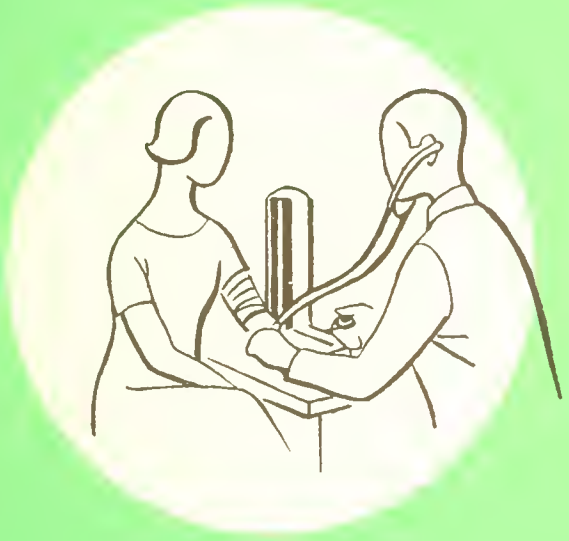
Cada embarazo y cada parto es distinto.

SU DOCTOR O SU ENFERMERA LE

Su médico necesita saber todo lo concerniente a su salud. Todo lo que le pregunte y le aconseje es para el bienestar de usted y de su niño.

El escuchará su corazón y sus pulmones. Posiblemente él quiera que usted visite al dentista.

AYUDARAN A CONSERVAR SU SALUD



Cada vez que usted lo visite, él le tomará la presión de su sangre y le examinará la orina.

El resultado de la prueba de la sangre le dirá muchas cosas relacionadas con su salud y la de su niño.

El médico o la enfermera la pesarán cada vez que usted vaya a visitarlos.

El doctor le hará un examen físico completo, incluyendo los órganos de reproducción para determinar si están en buenas condiciones. Si usted coopera no sentirá grandes molestias.

No falte a la cita los días que el doctor le haya señalado para volver a verlo. Escriba las preguntas que le quiera hacer para que así no se le vayan a olvidar cuando vaya a verlo.

645470 O - 63 - 2

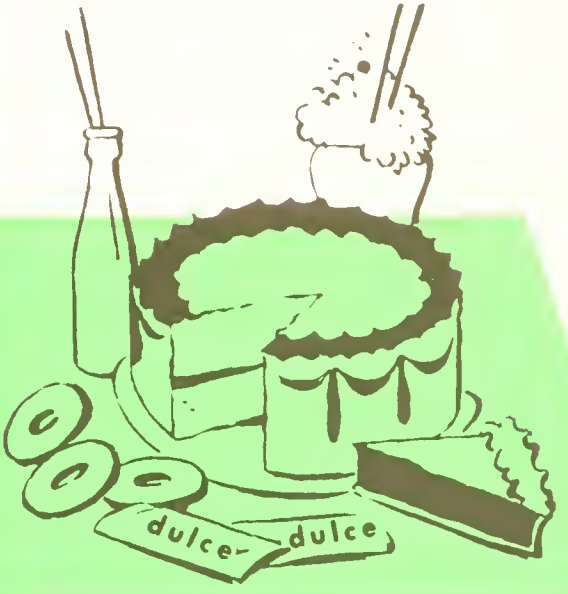
Pregúntele al doctor o a la enfermera sobre las clases para madres e invite a su esposo a que le acompañe, los dos aprenderán mucho. Solicite que incluya en las clases consejos relacionados con la alimentación del bebé.

CONSERVE SU SALUD

En cada comida debe incluir una porción de uno de los siguientes alimentos: carne, pescado, aves, huevos, queso o habichuelas cocidas (frijoles cocidos).

Tome dos o tres veces al día una fruta o jugo (de naranja o china, de tomate, o de toronja) y dos porciones de vegetales verdes o amarillos. Tome otros adicionales a su propio gusto.

Seleccione buenos alimentos para usted



Beba un vaso de leche con cada comida y otro antes de acostarse.

Procure no comer postres muy dulces, ni alimentos muy grasosos, especialmente si tiene que cuidar su peso.

TENIENDO CUIDADO DE SU SALUD

El descanso durante el día y el dormir por lo menos ocho horas durante la noche son necesarios. El ejercicio y su trabajo cotidiano son buenos, pero no debe fatigarse.

Deje que su esposo levante y lleve las cosas pesadas.

LE AYUDARA A USTED Y A SU NIÑO

Si no evacua regularmente, háblele a su doctor de este asunto. Coma más frutas, verduras, cereales de grano entero. No tome purgantes o laxantes, ni use enemas sin el consejo del médico.

Durante el embarazo hay tiempos en que no se deben tener relaciones sexuales. Pregúntele a su doctor acerca de ésto. Los doctores casi siempre aconsejan a las parejas que dejen de tener relaciones sexuales a principios del octavo mes del embarazo y que no comiencen de nuevo hasta tres semanas después del nacimiento del niño.

ASI ES COMO SU CRIATURA CRECE

al comienzo

tercer mes

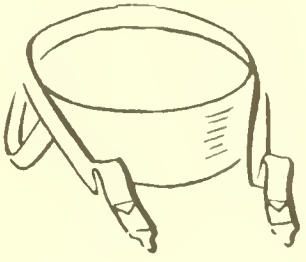
sexto mes

noveno mes (listo para nacer)

LA ROPA QUE USARA DURANTE EL EMBARAZO

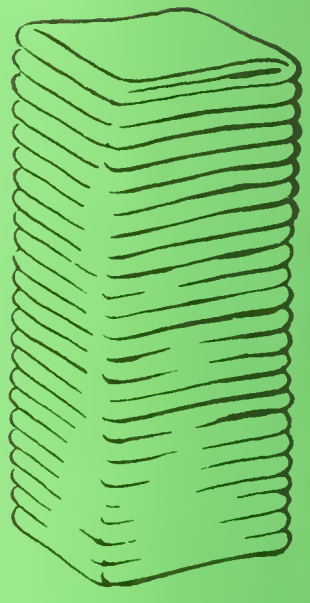
El uso de un sostén para los pechos (senos) aminora la incomodidad causada por el aumento en el tamaño y el peso de éstos.

Para sostenerse las medias, no use ligas elásticas, use una fajita como la del dibujo.



Para evitarse dolores de espalda y caídas peligrosas, se recomienda el uso de zapatos cómodos y con tacón bajo (cubano).

LA



Por lo menos 24 o más pañales.

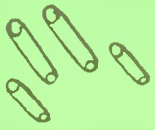
ROPA QUE EL NIÑO VA A NECESITAR

todo lo que necesitará al principio es . . .

3 ó 4 frazaditas (frisitas) de algodón.

3 ó 4 camisetitas con mangas largas de sisa dos.

3 ó 4 camisones.



Broches o imperdibles grandes y otros pequeños.

INFORME INMEDIATAMENTE AL DOCTOR O A LA CLINICA

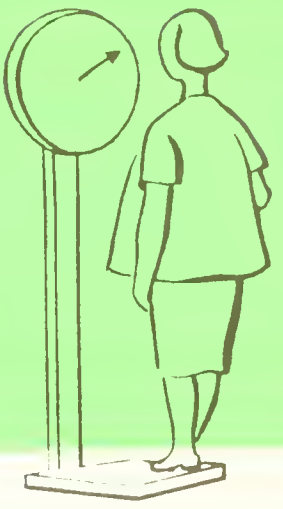
SI le dan mareos o ve puntos negros, o si se le nubla la vista.

SI sus manos, cara, piernas o los pies se le hinchan.

SI le dan dolores fuertes de cabeza, a menudo.

SI le da dolor en el estómago, en la espalda, o en las piernas.

SI aumenta rápidamente de peso.



SI de pronto le da escalofrío o fiebre.

SI nota pérdida de sangre por la vagina. Reporte también cualquier flujo (o descarga) vaginal.

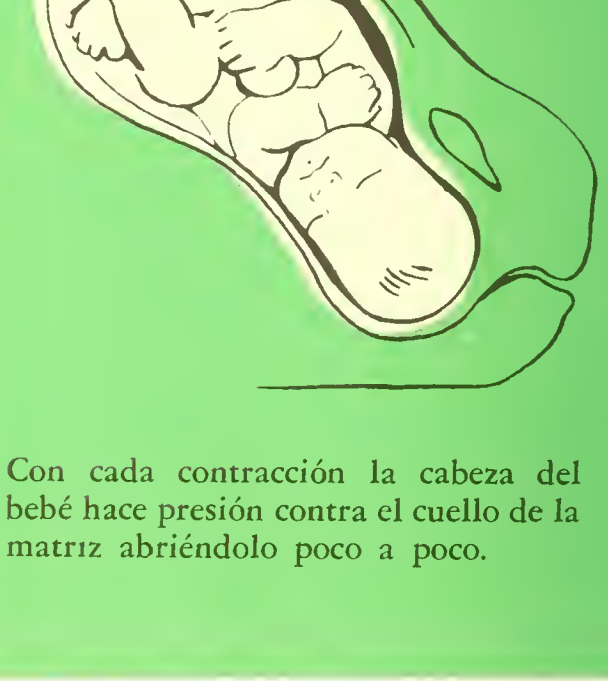
SI tiene vómitos frecuentes.

SI orina muy poco o si al orinar tiene dolor o ardor.

SI tuviere una perdida súbita o continua de líquido por la vagina.

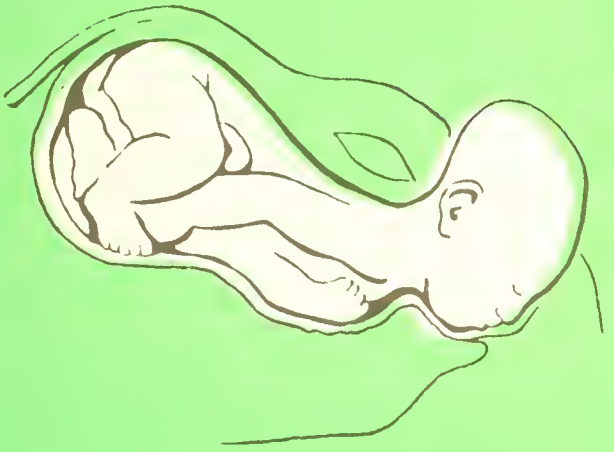
USTED SABRA CUANDO SU NIÑO

Primero comienzan los dolores simples en las caderas o adelante. Al principio estos dolores, también llamados contracciones, ocurren a intervalos irregulares bastante separados el uno del otro, luego se van acercando y haciéndose más fuertes, ocurriendo con más regularidad. Cuando además usted note una descarga sanguinolenta o acuosa y las contracciones hayan continuado con regularidad y bastante fuertes, debe irse para el hospital o llamar a la persona que le atenderá durante el parto en el hogar.



Con cada contracción la cabeza del bebé hace presión contra el cuello de la matriz abriéndolo poco a poco.

VA A NACER



Cuando el cuello de la matriz está completamente abierto, las contracciones continúan empujando al niño hacia afuera, hasta que éste nace.

Al haber dilatación completa del cuello de la matriz usted sentirá deseos de pujar. Es entonces cuando la llevarán a la sala de partos, si es que está en un hospital.

DESPUES DEL NACIMIENTO DE SU NIÑO

Al tercer día después del parto sus pechos (senos) empezarán a dar leche. Antes segregarán el calostro que de hecho es bueno para el bebé.

Si no puede darle el pecho al niño el doctor decidirá cual es la mejor fórmula de leche para el niño y alguien le dirá cómo prepararla.

Algunos hospitales o clínicas tienen clases para enseñar a las madres nuevas como cuidar de sus niños. Haga planes para asistir. También la enfermera de salud pública le ayudará en su casa.

CUANDO REGRESE DEL HOSPITAL

Durante los primeros días descanse mucho. No haga más que cuidar del niño y de si misma.

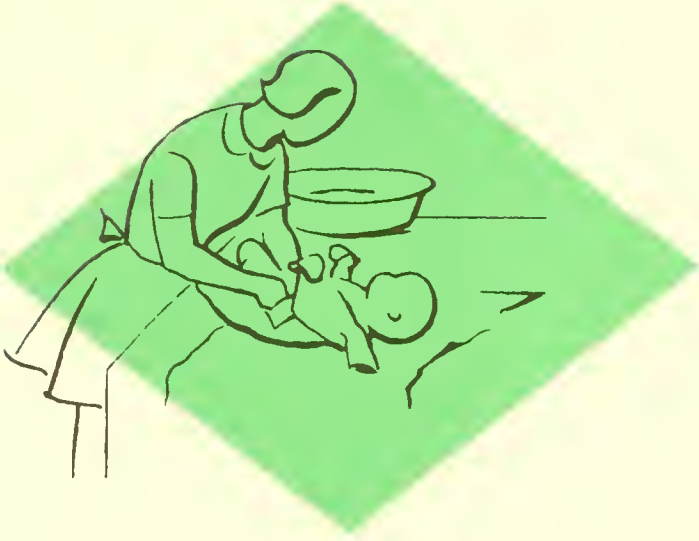
Más tarde, además de esto puede preparar la comida y lavar los platos. Siéntese antes de que se canse mucho. Después añada quehaceres livianos poco a poco.

A SU CASA

Si es posible, procure que alguien le ayude por un tiempo. Espere un mes para empezara hacer el trabajo pesado de la casa.

A las seis semanas después del parto, aunque se sienta bien, vaya a su doctor para que la examine. El le dirá si todo está bien.

CUANDO EMPIECE A CUIDAR



No tenga miedo de bregar con su nene. Su niñito o niñita es muy pequeña pero es muy fuerte y no se romperá.

La vida le parecerá difícil y confusa al principio pero muy pronto se le aliviará. Descanse y goce de su niño. Pronto descubrirá que su nene o nena es una persona interesante.

A SU NENE

Ayude a su nene a conservarse en buena salud. Cuando tenga un mes debe llevarlo a su doctor o a la clínica de niños sanos para que lo examine.

Si tiene problemas o hay algunas cosas que no entienda, hable con su doctor o con la enfermera de salud pública. Ellos le contestarán sus preguntas y le ayudarán en sus problemas.

EL PADRE TIENE SUS MODOS ESPECIALES DE AYUDAR

Pregúntele al doctor qué debe hacer su esposa y ayúdele a ella en lo que él diga.

Proporcione a su esposa diversión y recreación.

CINE

Formulen planes con bastante anticipación para el pago del hospital. Decida como la va a llevar a su esposa allí.

Si tiene otros niños haga planes para el cuidado de ellos y prepárelos para el recibimiento del nuevo bebé.

Escoja un nombre de niño o niña antes de que el nene haya nacido, ya que el nacimiento debe ser registrado en la Oficina del Registro Civil local. Si no recibe la copia del certificado de nacimiento, escriba a la Oficina Central del Registro Civil solicitándolo. Tenga buen cuidado de este certificado. Su niño lo necesitará muchas veces durante su vida.

CERTIFICADO DE NACIMIENTO

BOSTON PUBLIC LIBRARY
3 9999 05708 7056

Pregúntele a su doctor acerca de las inyecciones que necesitará el niño para protegerlo contra enfermedades como la poliomielitis, difteria, tosferina, tétano y viruela.

Se vende por el Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington 25, D.C. Precio 20 centavos, moneda de los EE.UU.

For Sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington 25, D.C. Price 20 cents.

Una publicación
de la Oficina del Niño
No. 391—1961

Editado por el DEPARTAMENTO DE SALUD,
EDUCACION, Y PREVISION SOCIAL DE LOS EE. UU.
Administración de la Seguridad Social
Oficina del Niño

Published by THE U.S. DEPARTMENT OF HEALTH,
EDUCATION, AND WELFARE
Social Security Administration
Children's Bureau
1963

U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE: 1963 O - 645470